



有关本指南的最新版本，请登录以下网页查阅：ph.lacounty.gov/fullyvax。

保护自己和他人

目前，已批准在美国使用的 COVID-19 疫苗可以保护接种过疫苗的个人免于感染导致 COVID-19 的病毒，包括 Delta 病毒变异株。已全剂量接种疫苗的个人可以比没有全剂量接种疫苗的人在更少的限制下进行更多的活动。

突破性感染

在已全剂量接种疫苗的人群中，有一小部分人会感染 COVID-19 的 Delta 病毒变异株。即使是非常有效的 COVID-19 疫苗，这些“突破性感染”的出现也是在意料之中的。重要的一点是，突破性感染通常会导致症状轻微的疾病。如果你接种了疫苗，你感染病毒的风险，出现症状的风险，尤其是住院或死亡的风险，将远低于若没有接种疫苗的风险。新的数据表明，一些接种过 COVID-19 疫苗的个人在感染了 Delta 病毒变异株后，会将病毒传染给其他人；不过，这种类型的病毒传播似乎只占一小部分比例。

即使你已全剂量接种 COVID-19 疫苗，也要继续采取预防措施保护自己和他人，包括：

- 在必须时，佩戴贴合面部的口罩——包括在洛杉矶县的所有室内公共场所、工作场所、K-12 学校和和在室外举行的超大型活动（详见下文）中。
- 经常清洗（或消毒）双手。
- 生病时请留在家里。如果你出现 COVID-19 症状，你应该进行隔离，咨询医生，并接受检测。

有关接种疫苗后可能发生的情况，包括疫苗的副作用以及如何报告副作用的信息，请参阅“[当你接种疫苗后](#)”。

我什么时候可以算作已全剂量接种疫苗？

在接种以下疫苗的两（2）周后，你被视为已全剂量接种 COVID-19 疫苗：

- 你接种了强生(J&J)/杨森制药生产的 COVID-19 单剂疫苗，或
- 你接种了辉瑞或莫德纳生产的 COVID-19 疫苗的第二剂，或
- 你接种了被世界卫生组织(WHO)列入紧急使用名单的一种 COVID-19 [疫苗](#)系列

世界卫生组织已列出了以下供紧急使用的 COVID-19 疫苗：

- 辉瑞-生物科技疫苗（例如 COMIRNATY 和 Tozinameran 疫苗）
- 莫德纳疫苗
- 强生（杨森）疫苗
- 牛津-阿斯利康疫苗（例如 Covishield 和 Vaxzevria 疫苗）
- 国药集团(Sinopharm)疫苗
- 科兴(Sinovac)疫苗





适用于免疫系统薄弱者的重要信息

如果你有健康问题，或正在服用严重削弱免疫系统的药物（如癌症、器官移植或风湿病治疗药物），疫苗的防疫效果可能没有那么好。请和你的医生讨论你可以进行的活动。

- 接种疫苗后，你可能须要继续采取所有的预防措施，以预防 COVID-19。
- 如果你已经接种了 2 剂辉瑞或莫德纳疫苗，CDC 建议你再接种一剂疫苗。请咨询你的医生，讨论须要额外再接种一剂 COVID-19 疫苗的必要性。如果你须要接种第三剂，请根据你目前的治疗计划，询问最佳的接种时间。如果你即将开始或重新开始免疫抑制治疗，这一点尤为重要。有关更多信息，请参见“[适用于免疫系统薄弱（免疫功能低下）者的额外 COVID-19 剂量](#)”。

公共交通和外出旅行

- 在以下场合，你须要一直佩戴口罩：
 - 在进入美国、在美国境内或离开美国旅行期间，乘坐飞机、公共汽车、火车或其他形式的公共交通工具或共享交通工具时。
 - 在美国的交通枢纽，如机场、火车和汽车站。
- 你可以在美国[境内](#)和[境外](#)旅行。请一定要遵循你要前往地区的要求。有些地区可能会要求你在旅行前出示阴性的检测结果。请提前做好准备和计划。
- 从加州以外返回洛杉矶县后：
 - 你应该在 14 天内[监测自己的健康状况](#)。只要你没有出现症状²，在完成境内旅行后，你不须要进行检疫和检测。
 - 如果你刚[完成国际旅行](#)，只要你没有出现症状，就不须要进行检疫。建议你在返回后的 3-5 天内进行检测。
 - 注意：你必须持有[COVID-19 检测结果呈阴性的证明](#)才能飞回美国。

公共场所

- 在洛杉矶县的所有室内的公共场所、场馆、集会、公共和私人商业机构以及在室外举行的超大型活动，2 岁及以上的个人，无论是否接种过疫苗都必须佩戴口罩。

¹ 有健康问题或正在服用削弱免疫系统的药物的个人可能不会因接种疫苗而得到充分保护。这包括以下人群：因肿瘤或血癌，正在接受相应的癌症治疗的个人；接受了器官移植，且正在服用抑制自我免疫系统的药物的个人；最近 2 年内接受过干细胞移植或正在服用抑制免疫系统的药物的个人；患有中度或重度原发性免疫缺陷（例如狄乔治氏综合征 (DiGeorge syndrome) 或威斯科特-奥尔德里奇综合征 (Wiskott-Aldrich syndrome)）的个人；艾滋病毒感染晚期，或有未治疗的艾滋病毒感染的个人；或正在使用大剂量皮质类固醇或其他抑制免疫反应的药物进行治疗的个人。如果你有这些或类似的情况之一，请咨询你的医生。欲了解更多信息，包括何时推荐接种额外剂量的疫苗，请访问 CDC 的网页“[针对中度至重度免疫缺陷人群的 COVID-19 疫苗](#)”。

² COVID-19 症状可能在接触病毒后的 2-14 天内出现。相关症状可能包括：发烧或发冷、咳嗽、呼吸短促/呼吸困难、新出现的味觉或嗅觉丧失、疲劳、流鼻涕或鼻塞、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻。此症状列表未囊括 COVID-19 的所有可能症状。有些 COVID-19 患者从未出现症状。请访问 ph.lacounty.gov/covidcare，了解更多关于生病后该怎么办的信息。





- 在以下场所时，无论接种疫苗的情况如何，每个人*都必须佩戴口罩：
 - 在各种形式的公共交通工具上和交通枢纽处
 - 在医疗保健设施（包括长期护理机构）
 - 在庇护所和避暑中心
 - 在任何青少年服务机构（如 K-12 学校、托儿所、日营等）的室内
 - 参与室外超大型活动（包括音乐会、体育比赛和游行等有超过 10,000 人参加的活动）
 - 根据商家或场馆政策所包括的户外场所

注意：在以下情况，你可以摘下口罩：

- 当你坐在或站在特定的地点（如桌子、柜台或售票制活动的座位上）享用餐饮时。这意味着你可以在进食或喝饮品时短暂摘下口罩，但之后必须立即戴上口罩。当你就座后等待点餐，上菜或上饮品之间，以及在吃完食物或喝完饮品后仍就座时，你也必须戴上口罩。
- 独自一人在单独的房间或办公室内。
- 洗澡或游泳。
- 进行或接受必须摘掉口罩才能完成的个人卫生或护理服务（如面部护理或剃须）。

***有一些人士不应该佩戴口罩**，如 2 岁以下的儿童、有某些疾病或身障的人士，以及被其医生告知不要佩戴口罩的个人。2 至 8 岁的儿童只有在成人监护下才应佩戴口罩。请参阅[哪些人不应佩戴口罩](#)，以及[适用于有沟通困难或某些残障的人士的特别注意事项](#)，以了解详细信息及口罩替代物的相关资料。

***在工作场所**，员工必须遵循加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) 和洛杉矶县卫生主管令中最严格的口罩佩戴要求。在采取其他安全措施的情况下，某些员工在特定情况下可以免于佩戴口罩。有关工作场所要求的详细信息，请参阅[卫生主管令](#)和[商业机构最佳做法](#)的网页。

COVID-19 检测

只要你没有出现症状，你通常不须要接受 COVID-19 检测。然而，

- 如果你与 COVID-19 患者有密切接触，建议你进行 COVID-19 检测。
- 如果你属于疫情爆发的调查对象，你可能会被要求进行检测。
- 在一些高风险环境中，当病毒的社区传播率很高时，可能会要求你参加常规监控检测。

有关更多信息，请参阅 [COVID-19 检测](#)。



检疫

- 如果你是 COVID-19 患者的密切接触者，或从其他州或国际旅行返回后，只要没有出现症状，就不须要进行检疫。
- 在你最后一次接触 COVID-19 患者后或返回洛杉矶县后的 14 天内，你应进行检测，并仍然须要[监测你的健康状况](#)，以观察自己是否出现 COVID-19 症状。如果你与免疫功能受抑制、患严重疾病风险更大或未接种疫苗的人住在一起（包括 12 岁以下的儿童），请考虑在家中佩戴口罩 14 天，或直到你收到阴性的检测结果为止。

欲了解更多信息，请访问[检疫专题网页](#)。

COVID-19 患者

- 如果你被确诊为患有 COVID-19，你须要遵循所有的[隔离指南](#)。
- 如果你与 COVID-19 患者生活在一起或正在照顾他们，你应该继续采取预防措施，包括佩戴口罩以及尽可能地保持身体距离。